

2. Помірну антагоністичну активність проявили лактобактерії закваски у сухому (порошкоподібному) стані по відношенню до обох тест-культур (діаметр просвітлення ≈ 5 мм).

3. Низька активність (діаметр зони просвітлення 2 мм) відмічена навколо колоній лактобактерій магазинного йогурту марки “Danon”.

Тому можна зробити наступні висновки:

Висока антагоністична взаємодія домашнього йогурту, виготовленого на основі закваски “Симбілакт *vivo*”, свідчить про високий вміст в ньому пробіотичних мікроорганізмів. Вживання йогуртів, виготовлених в домашніх умовах, є більш корисним для відновлення мікрофлори кишків людини, аніж розрекламовані магазинні йогурти. Їх також можна застосовувати, як альтернативу дорогим аптечним препаратам, що приписують при дисбактеріозі та після вживання антибіотиків. Проте, на відміну від медичних препаратів, такі йогурти не мають обмеженого часу у вживанні. Пробиотики слід розглядати як біокомпоненти оздоровчих продуктів, що забезпечують фізичну та розумову працездатність, адаптаційні можливості, імунний статус та визначають стан здоров'я людини і тривалість її життя.

Проте, на думку Американської гастроентерологічної асоціації (AGA), на сьогодні ще немає достатньої кількості наукових даних про те, який конкретно пробіотик доцільно використовувати для поліпшення певних станів або при лікуванні конкретних хвороб. Тому розробка нових, науково-обґрунтованих підходів до біотехнологій отримання пробіотичних препаратів є, на сьогоднішній день, актуальним завданням та потребує подальшого вивчення.

Бельорін–Еррера О.М., Позднякова Г.О.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

АНАЛІЗ ДЕФІНІЦІЇ “ЗДОРОВ'Я” В КОНТЕКСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЛЮДИНИ З ОТОЧУЮЧИМ СЕРЕДОВИЩЕМ

*“Здоров'я неможливо визначити і зрозуміти у відриві від умов і
можливостей діяльності людини, того конкретного
середовища в якому живуть люди”*

Ю.П. Лісцин

Валеологічна компетентність майбутніх учителів основ здоров'я базується на ґрунтовних знаннях про здоров'я людини, можливості його зміцнення та збереження протягом всього життя. Від того змісту, який майбутній педагог вкладає в поняття “здоров'я”, залежать методи та засоби, які будуть використані в його професійній здоров'яорієнтованій діяльності. Тому, на сучасному етапі розвитку

педагогічної освіти, виникла потреба в дослідженні та уточненні феномену “здоров’я” саме з позиції здоров’яорієнтованої педагогіки.

Витоки уявлень про здоров’я криються у глибині віків і на цей час, по різних оцінках, існує близько 300 тлумачень цього поняття. Така велика кількість визначень феномену “здоров’я” віддзеркалює його неоднозначність та багатогранність.

Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ) характеризує здоров’я як “стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад”. Формулювання поняття “здоров’я” у такому вигляді зазначило основні орієнтири та поставило велику кількість теоретичних і практичних запитань які кожний з спеціалістів розглядає з позиції своєї науки, або у контексті свого дослідження [1, с. 71].

Метою нашого дослідження є аналіз феномену “здоров’я” з позиції взаємозв’язку людини (організму) з оточуючим середовищем, оскільки саме такий підхід, на нашу думку, буде найбільш сприятиме надалі розкриттю поняття “здоров’яорієнтоване шкільне середовище”, створення якого є однією з професійних задач майбутнього учителя основ здоров’я.

Деякі вчені характеризують здоров’я людини як здатності врівноважувати стан організму із довкіллям. Так, видатний лікар-терапевт О. Остроумов (1950) вважав, що “здоров’я це стан рівноваги між вимогами середовища та силами організму”. Л. Брусіловський (1959) характеризує здоров’я як “...стан організму людини, коли функції усіх його органів і систем врівноважені із зовнішнім середовищем і відсутні будь-які хворобливі зміни”. Цієї ж думки дотримується С. Павленко (1966), який вважає, що “здоров’я – природний стан організму, що є виразом його досконалої саморегуляції, гармонійної взаємодії всіх органів і систем і динамічної рівноваги з оточуючим середовищем”.

“Здоров’я – біосоціальний потенціал людини, організму якого іманентні саморегуляція гомеостазу під контролем механізму синтезу білка, системна інтеграція функцій та врівноваженість із зовнішнім середовищем динамічними стереотипами” наголошує М. Слуцкін (1975).

Розглядати здоров’я “...як динамічну рівновагу організму з оточуючим і соціальним середовищем...” пропонують Д. Венедіктов, О. Чернух, Ю. Лісичин та В. Кричагин (1979).

У педагогічному енциклопедичному словнику “здоров’я дітей” визначається як стан організму, що характеризується його врівноваженістю з навколишнім середовищем і відсутністю яких-небудь хворобливих змін [3, с. 95].

Уявленню про здоров’я людини як здатності врівноважувати стан організму із довкіллям опонують інші науковці, які вважають, що здоровий організм повинен чинити опір руйнуючим діям навколишнього середовища, бути здатним протистояти їм (І. Давидовський 1962; І. Брехман, 1987; Г. Апанасенко 1993; Ю. Бойчук, 2010). Цієї ж позиції дотримуються Ю. Александрович (1987): “...стан, що дозволяє людині пристосовуватися

до діючих на неї збудників зовнішнього середовища”, а також В. Ліщук, О. Мостакова (1994): “...здоров’я – це здатність пристосовуватися до середовища і своїх власних можливостей, протистояти зовнішнім і внутрішнім збуренням, хворобам, іншим пошкодженням, старінню та іншим формам деградації, зберігати себе, природне та штучне середовище мешкання...”.

Інші автори пов’язують здоров’я людини з її адаптацією до вимог навколишнього середовища. Так під здоров’ям у загальному плані М. Попов та П. Михайлова (1975) розуміють “...можливість людини адаптуватися до змін оточуючого середовища...”.

З психосоціальних позицій поняття “здоров’я” визначають О. Ізуткін, Г. Царегородцев (1977) “...стан оптимальної саморегуляції організму та його динамічної взаємодії із середовищем, ...здатність організму швидко й своєчасно пристосовуватися до змінюваного соціально-психологічного та природного оточення...” та Н. Абаскалова (2001) “...стан соціальної і психічної адаптації при взаємодії з навколишнім середовищем і нормальному функціонуванні систем організму”.

Заслуговує на увагу висловлювання Г. Сигериста (1978) про те, що “здоровою може вважатися людина, яка відзначається гармонійним фізичним і розумовим розвитком і добре адаптована до оточуючого її фізичного і соціального середовища. Вона повністю реалізує свої фізичні і розумові здібності, може пристосовуватися до змін оточуючого середовища, якщо вони не виходять за межі норми і робить свій посильний внесок у благополуччя суспільства, сумірний з його здібностями”.

Один з основоположників космічної кардіології визначає здоров’я як “можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, взаємодіючи з ним вільно на основі біологічної, психічної і соціальної сутності людини” (Р. Баєвський, 1979). З автором погоджується Г. Сердюковська (1991), яка визначає, що здоров’я це “...нормальне функціонування всіх органів і систем, ...і достатня здатність адаптуватися до різних навантажень і умов зовнішнього середовища”.

А. Щедріна (1996) визначає здоров’я як “цілісний багатовимірний динамічний стан (включаючи його позитивні і негативні показники) у процесі реалізації геному в умовах конкретного соціального і екологічного середовища, що дозволяє людині по-різному здійснювати його біологічні й соціальні функції”. Схоже тлумачення поняття “здоров’я” надає В. Казначєєв (1997), на його думку це “комплексний і разом з тим цілісний, багатовимірний динамічний стан, який розвивається у процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального й екологічного середовища і дозволяє людині різною мірою здійснювати біологічні і соціальні функції”.

Нам здаються цікавими міркування Р. Карлсона (1975) про те, що “здоров’я...це комплекс соціальних умов та умов оточуючого середовища, що веде до здоров’я, а поведінка індивідуума відповідає цим правилам”.

Поняття “здоров’я” Р. Дюбо (1985) висвітлює як “взаємовідношення людини з оточуючим середовищем, яке постійно виникає і змінюється і не є постійною категорією (сутністю)”.

У контексті нашого дослідження нам найбільш імпонує визначення Ю. Мельника, який застосував системний підхід до аналізу понять “здоров’я”, що дозволило автору здійснити їх класифікацію, а також визначити складові індивідуального здоров’я й уточнити їх сутнісні ознаки, з’ясувати ієрархію та взаємозв’язок та на цьому підґрунті зробити уточнення поняття “здоров’я” - характеристика стану та гармонійного функціонування всіх складових індивідуального здоров’я людини (фізичного, психічного, соціального, духовного), позитивної взаємодії організму з оточуючим середовищем, що забезпечує його збереження й зміцнення [2, с. 81].

Література

1. Булич Е.Г. Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посіб. — К.: ІЗМН, 1997. — 224 с.
2. Мельник Ю.Б. Класифікація понять „здоров’я” на підґрунті системного підходу // Вісн. Харк. нац. ун-ту ім. В.Н. Каразіна. Сер.: Валеологія: Сучасність і майбутнє: зб. наук. пр. - Х.: ХНУ, 2011.— № 951. - Вип. 10.— С. 76–81.
3. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б.М. Бим-Бад; Редкол.: М.М. Безруких, В.А. Болотов, Л.С. Глебова и др. — М.: Большая Российская энциклопедия, 2002. — 528 с

Білик В.Г., Мегалінська А.П., Стуженко В.В.

Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова

ГРУПА КРОВІ, ТЕМПЕРАМЕНТ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ВИБІР МЕТОДУ ФІТОРЕЛАКСАЦІЇ

Генетичний спадок людини відбивається в першу чергу на її групі крові. Проте група крові впливає не лише на визначення фенотипу, але й на сукупність інших ознак, які визначатимуть особливості нашого здоров’я, характеру (темпераменту), здібностей та багатьох інших ознак.

Знаючи групу крові можна забезпечити дитині умови для розвитку саме їх індивідуальних особливостей, здібностей та рис темпераменту, адже кожна група крові несе в собі відповідну індивідуальну характеристику як генетичних, так і фізіологічних особливостей кожного з нас.

Для поліпшення стану людини використовують різні психологічні прийоми та лікарські трави. Так наприклад, ми знаємо, що трави використовуються в багатьох випадках і як седативні засоби, адже наше життя переповнене щоденними стресами, ситуаціями, які викликають нервові напруження і неприємні емоції, що відповідно негативно відображається на нашому здоров’ї, і саме по цій причині при зверненні до лікаря через неврози ми отримуємо рецепти лікарських седативних засобів на травах.